



Livre

Auteur(s) : Campbell, Mel (Auteur) ;Morizot, Valentine (Traducteur)
Titre(s) : Yoga et méditation pendant la grossesse [Texte imprimé] / Mel Campbell ; traduction de l'anglais par Valentine Morizot.
Editeur(s) : Paris : la Plage, 2014.

Résumé : L'auteure propose 40 méditations et 40 postures tout au long de la grossesse. Des objectifs comme adapter son corps aux changements, se préparer au travail et connecter son corps, son mental et son coeur à l'enfant à naître, sont suggérés. Un texte pour l'enfant accompagne chaque méditation. Electre 2015.

Notes : Index. - Public motivé.

Sujet(s) : Hatha-yoga Gymnastique prénatale et postnatale Femmes enceintes ** Santé et hygiène Relaxation

Indice(s) : 613.7



Exemplaires

Cote	Support	Section	Localisation	Situation	Date retour	Titre	N° partie	Titre partie
613.7 CAM	Livre	Jeunesse	Documentaire	En rayon		Yoga et méditation pendant la grossesse		
